

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

FAMÍLIAS UNIPESSOAIS IDOSAS:

Um estudo das redes sociais pessoais de idosos que vivem sós.



ZELIA CRISTINA AGOSTINHO FERNANDES DOS SANTOS REIS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Ramo de Especialização em Terapias Familiares e Sistémicas

Coimbra, 2015



FAMÍLIAS UNIPESOAIS IDOSAS:

Um estudo das redes sociais pessoais de idosos que vivem sós.

Zélia Cristina Agostinho Fernandes dos Santos Reis

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Ramo de Especialização em Terapias Familiares e Sistémicas

Orientadora: Professora Doutora Sónia Guadalupe

Coimbra, outubro de 2015

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer às pessoas que tiveram um papel importante no meu percurso académico.

Ao meu marido, Sérgio pela motivação, incentivo e amor. Obrigada por fazeres parte da minha vida, sem ti não teria alcançado este objetivo.

Às minhas filhas, Flávia e Joana que com o amor e carinho, contribuíram para a realização deste meu sonho.

À Professora Doutora Sónia Guadalupe pela disponibilidade, dedicação e ensinamentos, tornado este meu objetivo realizável.

Aos meus colegas de curso pela pelo apoio e partilha de conhecimentos.

Resumo

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo analisar as características estruturais, funcionais e relacionais-contextuais das redes sociais pessoais de famílias unipessoais idosas.

Metodologia: Utilizámos para recolha de dados um questionário para caracterizar sociodemograficamente a amostra, o Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (versão para idosos) (IARSP-Idosos) (Guadalupe, 2010; Guadalupe e Vicente 2012) e a escala de solidão UCLA (Neto, 1989).

Participantes: A amostra é constituída por 567 indivíduos com média de idades de 75,53 anos, maioritariamente do sexo feminino (63,0%; $n = 357$). Predominam os sujeitos casados (53,7%; $n = 304$), com filhos (87,8%; $n = 498$) e em situação de coabitação ($n = 450$; 79,4%). Contudo, 20,6% ($n = 117$) vivem sós, constituindo as famílias unipessoais.

Resultados: As redes sociais dos idosos têm em média 7,99 elementos, predominantemente familiares ($M = 76,89\%$). Os participantes percecionam um nível elevado de apoio por parte das suas redes. São redes coesas, pouco dispersas e os contactos entre os elementos são frequentes. As mulheres, os indivíduos solteiros, viúvos ou divorciados e os idosos sem filhos têm uma maior probabilidade de viverem sós ($p < 0,05$) e estes apresentam uma maior probabilidade de necessitar de apoio social formal ($p < 0,05$).

As famílias unipessoais, quando comparadas com os que não vivem sós, apresentam um maior número de campos relacionais e maior proporção de relações de amizade e de vizinhança ($p < 0,05$). Têm menor perceção de apoio material e instrumental, informativo, companhia social, acesso a novos vínculos e reciprocidade de apoio ($p < 0,05$). Além disso, referem menor frequência de contactos e uma maior dispersão geográfica ($p < 0,05$). Nas famílias unipessoais, observou-se a existência de correlações negativas significativas ($p < 0,05$) entre a percepção de solidão e o tamanho da rede, a proporção das relações familiares na rede, o apoio emocional e informativo e a reciprocidade de apoio.

CONCLUSÃO: Os idosos com famílias unipessoais percecionam menor apoio por parte das suas redes, tendo uma maior propensão à solidão. É fundamental, ao longo do ciclo vital, promover a quantidade e qualidade dos vínculos, no sentido de manter a efetividade do suporte das redes mesmo quando se vive só.

Palavras-Chave: Isolamento; solidão; famílias unipessoais, redes sociais; idosos.

Abstract

Objectives: The present study aims to analyze the structural, functional and relational-contextual characteristics of older single-person households.

Methodology: We used as instruments a questionnaire to evaluate sociodemographic data, the Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (version for elderly people: IARSP-Idosos) (Guadalupe, 2010; Guadalupe e Vicente 2012) and the UCLA Loneliness Scale (Neto, 1989).

Participants: The sample consists of 567 individuals with an average age of 75.53 years, mostly females (63.0%; $n = 357$). There is a predominance of married individuals (53.7%; $n = 304$) with children (87.8%; $n = 498$). Older people live mainly in cohabitation ($n = 450$; 79.4%), however 20.6% of them live alone, constituting one-person households.

Results: The elderly personal social networks have 8 elements, on average, with a predominance of family relationships ($M = 76.89\%$). The participants perceived a high level of support from their networks. In general the networks are cohesive, with low dispersion and have frequent contacts. The women, single, widowed or divorced and childless elderly are more likely to live alone ($p < 0.05$) and to need social services support ($p < 0.05$).

The single-person households, compared with those who do not live alone, have a greater number of relational fields and a higher proportion of friendships and neighborhood relations ($p < 0.05$). They have a lower perception of material and informative support, social company and access to new ties and reciprocal support ($p < 0.05$). They also refer lowest frequency of contacts and a wider geographical dispersion ($p < 0.05$). In single-person households there was a negative significant correlation between the perception of loneliness and the social network size, the proportion of family relationships in the network, emotional and informational support and reciprocal support.

Conclusions: The elderly single-person households perceived less support from their networks and a greater propensity to loneliness. It is critical to promote the quality of ties, rather than their quantity, throughout the life cycle, in order to maintain the network effectiveness even when the person lives alone.

Keywords: Isolation; loneliness; single-person households; social networks; elderly.

Índice

Introdução	1
Material e Métodos	7
Procedimentos	7
Instrumentos	7
Participantes	10
Análise de dados.....	12
Resultados.....	13
Estudo descritivo da rede social pessoal dos inquiridos	13
Viver só e não viver só e as características da rede social pessoal	14
Discussão e Conclusões	18
Referências Bibliográficas.....	27

Figura da capa: Pasotraspaso. Jesus Solana / Getty Image, in
<http://healthland.time.com/2012/12/11/loneliness-not-living-alone-linked-to-dementia/>

E-mail: zelia.reis@sapo.pt

Índice de Tabelas

Tabela 1. Itens que compõem a Escala de Solidão UCLA (18 itens).	9
Tabela 2. Características sociodemográficas da amostra segundo viver ou não só.....	11
Tabela 3. Estatística descritiva das características estruturais, densidade e características funcionais das redes sociais pessoais.	14
Tabela 4. Estruturais segundo viver só ou não viver só.....	15
Tabela 5. Características funcionais segundo o viver só ou não.....	15
Tabela 6. Características relacionais-contextuais segundo viver ou não só.	16
Tabela 7. Correlações entre as características da rede social pessoal e a solidão avaliada pela UCLA.....	17

Introdução

O efeito cumulativo da diminuição das taxas de mortalidade e de natalidade ao longo de várias décadas alterou o perfil demográfico da população portuguesa, cujo traço mais marcante é o progressivo envelhecimento da sociedade portuguesa (Chau, Soares, Fialho e Sacadura, 2012). Só na última década o número de idosos cresceu em Portugal cerca de 19% (Instituto Nacional de Estatística, 2012).

O aumento da proporção de população idosa no total da população, bem como do número de idosos a residirem sozinhos, tem vindo a determinar uma crescente preocupação com a problemática do isolamento social e das suas consequências na qualidade de vida dos idosos. O aumento da esperança média de vida, a desertificação e a transformação do papel da família nas sociedades modernas terão, certamente, contribuído para explicar as mudanças observadas na pirâmide geográfica (INE, 2012). Face à tendência recente de redução do número de filhos, do aumento do número de divórcios, das mudanças de estilo de vida, da melhoria nas condições de saúde da população idosa e ao aumento da longevidade, com destaque para a maior sobrevivência feminina, é de se esperar que, ao longo dos anos, haja um crescimento dos domicílios unipessoais (Chau et al., 2012; INE, 2012). Cada vez é maior número de pessoas que vivem sozinhas, verificando-se que esta tendência de arranjo familiar unipessoal se destaca em especial na população idosa.

A evolução nas últimas décadas da estrutura, composição e dimensão das famílias portuguesas mostra o aumento das famílias unipessoais, nomeadamente dos idosos a viverem sós e o surgimento de novas formas de conjugalidade, o que pode levar a um aumento dos idosos institucionalizados (Chau et al., 2012).

Em Portugal, os familiares (mulheres, pais, maridos, filhos) formam o grosso dos cuidadores das pessoas idosas com dificuldades nas atividades da vida diária. Num estudo realizado por Camargos e Rodrigues (2008), estes investigadores concluíram que, apesar de residirem sozinhos, em caso de doença, os idosos afirmaram receber apoio da família na forma de cuidado e também dos amigos, principalmente, os entrevistados solteiros. Foi possível perceber ainda que, uma das principais fragilidades e preocupações dos idosos que moravam sozinhos era a falta de uma pessoa por perto em casos de emergência (Camargos e Rodrigues, 2008).

Um dos indicadores considerados pela Organização Mundial de Saúde, para avaliação da fragilidade e vulnerabilidade dos idosos, é se o idoso reside sozinho. No entanto, este indicador por si só pode levar-nos a equacionar erroneamente o viver só como sinónimo de

isolamento, o que leva à relevância da realização de estudos sobre redes sociais pessoais neste contexto. O tema do isolamento social tem sido estudado por muitos autores, encontrando-se na revisão da literatura diversas definições, causas e estratégias para a sua minimização. Alguns estudos (Cattan e White, 1998; Hall e Havens, 2001; Van Baarsen et al., 2001, citados por Findlay, 2003) fizeram a diferenciação entre dois conceitos: o isolamento social, que se define por uma medida objetiva da interação social, e o isolamento emocional ou solidão social, que traduz a expressão subjetiva da insatisfação, de sentimentos negativos associados ao isolamento social percebido, pautado por um número de contatos sociais muito reduzido, muito aquém do desejado (Findlay, 2003; Wenger, Davies, Shahtahmasebi e Scott, 1996). O isolamento refere-se, então, objetivamente à escassez de relações sociais, enquanto a solidão implica as vivências e a percepção negativa que o idoso tem das mesmas (Llobet, Canut e Ávila, 2009). Estudos apontam como principais fatores na emergência de sentimentos de solidão, o tipo de rede, a composição do agregado familiar e a saúde (Wenger et al., 1996).

Vários estudos debruçaram-se também sobre as causas e/ou fatores críticos que contribuem para o facto de os idosos morarem sozinhos e para o seu isolamento social. Verificou-se que o estado civil (viuvez ou separação) aparece como um traço comum nos diversos estudos (Ramos, Menezes e Meira, 2010; Wenger et al., 1996), seguindo-se a enunciação de outros fatores, entre eles: manutenção da individualidade, preservação da sua intimidade e a insuficiência económica para o sustento de uma família (Ramos et al., 2010), o tipo de rede existente e a classe social (Wenger et al., 1996). Melhores condições socioeconómicas e de saúde, idade mais avançada e ausência de filhos parecem também contribuir para que o idoso more sozinho (Camargos, Rodrigues e Machado, 2011; Tomassini, Glaser, Groenou e Grundy, 2004).

A revisão da literatura aponta para a conjugação de dois fatores centrais, que parecem contribuir para que o idoso resida sozinho: os fatores sociodemográficos e as melhores condições de saúde.

Os estudos têm demonstrado que morar sozinho em idade avançada poderá ser indicativo de um envelhecimento bem-sucedido, dado que estas pessoas tenderiam a apresentar melhores condições de saúde, mas também de fragilidade e suscetibilidade a riscos, uma vez que a falta de companhia poderia implicar na presença de hábitos indesejáveis em relação à saúde e na falta de assistência adequada (Camargos e Rodrigues, 2008).

À medida que a população envelhece, estes problemas são percecionados com uma grande preocupação, uma vez que a ausência do isolamento social e de sentimentos de solidão

parecem ser preditores importantes de uma boa qualidade de vida (Findlay, 2003; Wenger et al., 1996).

Um estudo realizado por Narro, Rico e Moral (1995) na Universidade Internacional de Andaluzia, sob o tema “Apoio Informal e Percepção da Velhice”, concluiu que, quanto menor for o apoio social do tipo familiar, mais aumenta a percepção negativa que o idosos possui de si mesmo. Assim, a falta de relações adequadas encontra-se intimamente ligada com níveis mais altos de percepção negativa de si mesmo, implicando estes níveis uma maior dificuldade de adaptação à terceira idade. O apoio obtido nas relações sociais aparece como um indicador positivo na hora de determinar a percepção do desenvolvimento de novas possibilidades pessoais existentes, contribuindo para uma adaptação mais satisfatória a este período do ciclo vital (Narro et al., 1995).

Alguns dos desafios e potencialidades do quotidiano dos idosos que vivem sozinhos encontram-se diretamente relacionados com o risco de adoecer, com a (in)capacidade de autocuidado, com a segurança física e a insuficiência económica, denotando, assim, que são inúmeras as dificuldades vivenciadas e que a capacidade de as ultrapassar, é agravada pelo viver/envelhecer solitário (Ramos et al., 2010).

Apesar de nas últimas décadas, se verificar um crescente interesse no que respeita à velhice e às suas vicissitudes, nomeadamente no que se refere às implicações socioeconómicas na sociedade, mas também no que respeita à proteção social (no âmbito da exclusão social, solidão e pobreza, maximização da qualidade de vida), ainda nos parece existir um longo caminho a percorrer para que seja possível reunir um consenso entre os vários estudos já realizados. Como exemplo, um estudo realizado concluiu que nos grupos com idade superior a 75 anos o nível (menor) de relações familiares e sociais, influenciam determinantemente um pior ajuste no que respeita, tanto à percepção negativa de si mesmo como ao incremento de possibilidades pessoais (Narro et al., 1995), enquanto outro nos diz que os determinantes da qualidade de vida oscilam com a idade: enquanto para a população com mais de 75 anos a qualidade de vida tem muito a ver com doenças e suas consequências no plano funcional, já para o grupo etário 65-74 anos, os seus problemas têm mais que ver com o respetivo enquadramento familiar e social (Chau et al., 2012; Paúl, 2005).

A literatura sobre apoio social e rede de relações sociais sugere que a manutenção de relações sociais, nomeadamente as informais, com o cônjuge, com os familiares e, sobretudo com amigos, favorece o bem-estar psicológico e social dos idosos (Dias, Carvalho, Araújo, 2013; Narro et al., 1995; Paúl, 2005;) bem como a sua adaptação a esta etapa concreta do ciclo vital.

O estudo da rede social pessoal do idoso permite compreender melhor o apoio social efetivo e potencial de que o indivíduo poderá beneficiar em caso de necessidade, sendo esta análise particularmente relevante nas famílias unipessoais (Alarcão e Sousa, 2007).

De acordo com Sluzki (1996) as redes sociais pessoais englobam todos os elementos com quem o indivíduo interage. Estes podem também interagir entre si, formando uma rede complexa de ligações centradas numa figura central. As relações poderão ser de amizade, de trabalho e/ou escola, relações comunitárias ou de serviços (Sluzki, 1996).

Com o intuito de ter uma visão geral do funcionamento da rede e da forma como ela se comporta, são três as características fundamentais das redes habitualmente estudadas: características estruturais, funcionais e atributos do vínculo (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Estas podem ser avaliadas através de instrumentos de diagnóstico e planificação da intervenção social, como é o caso do Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (IARSP) (Guadalupe, 2009). As características estruturais das redes dizem respeito ao tamanho, densidade, composição ou distribuição, dispersão, homogeneidade ou heterogeneidade da rede e tipo de funções (Sluzki, 2007). O tamanho refere-se ao número de elementos que compõem a rede, podendo ser classificadas em pequenas, médias ou grandes (Alarcão e Sousa, 2007). As redes médias são as que tenderão a ser mais eficazes no suporte ao indivíduo (Alarcão e Sousa, 2007; Guadalupe 2009; Sluzki, 2007), sendo compostas por cerca de 30 a 40 elementos (Guadalupe, 2009). Já as redes pequenas são mais suscetíveis de criar situações de sobrecarga dos cuidadores, enquanto as mais numerosas podem dar origem a uma falsa ideia de apoio (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Fatores como as migrações, alteração do local de residência e morte influenciam largamente o tamanho das redes sociais, sendo ainda mais evidentes na velhice (Sluzki, 2007).

A densidade é outra característica importante das redes e refere-se à relação que se estabelece entre os membros, independentemente do sujeito central (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Podem neste âmbito classificar-se em coesas, fragmentadas ou dispersas (Alarcão e Sousa, 2007). Assim, se a maioria dos indivíduos se conhece entre si falamos de redes coesas. Este é o caso de redes com grande proporção de vínculos familiares, em que todos se conhecem, não havendo grupos independentes. Este tipo de rede proporciona apoio eficaz e rápido em caso de crise mas existe uma maior propensão para o conformismo (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Por outro lado, se a rede é composta por vários subgrupos, como familiares, colegas de trabalho ou vizinhos, que não se conhecem entre si, esta é designada por rede fragmentada e está mais adaptada às sociedades contemporâneas (Alarcão e Sousa, 2007).

Já as redes dispersas referem-se a redes em que a maioria dos indivíduos não se conhece entre si, sendo que estas tendem a ser as menos efetivas (Alarcão e Sousa, 2007).

Outra característica estrutural é a composição da rede, que permite identificar a proporção dos elementos em cada um dos quatro quadrantes, nomeadamente, família, amigos, colegas de trabalho e de estudo, vizinhos e instituições (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Neste contexto, as redes mais amplas tendem a ser mais flexíveis e eficazes (Sluzki, 2007). A distância geográfica é outra característica, também designada por dispersão, que permite identificar se os elementos vivem ou não próximos do indivíduo. Habitualmente, uma menor dispersão está associada a maior rapidez e eficácia na resposta a uma situação de crise (Sluzki, 2007). Por fim, pode-se avaliar a heterogeneidade ou homogeneidade da rede segundo o género, idade, cultura e nível socioeconómico. As redes mais heterogéneas tenderão a apresentar maiores vantagens para enfrentar os desafios (Alarcão e Sousa, 2007).

As características funcionais dizem respeito às funções desempenhadas pelos membros da rede em termos de suporte ao indivíduo. Estas incluem a companhia social, o apoio emocional, a orientação cognitiva e conselhos, a regulação social e a ajuda material e de serviços (Sluzki, 2007). Ao analisarmos estas características é possível compreender de que forma os elementos da rede suportam o indivíduo. Este suporte pode ser prestado em termos de presença física propriamente dita, de conversas, de carinho, ou de proporcionar materiais, equipamentos e informações úteis (Sluzki, 2007). É importante realçar que cada elemento pode proporcionar todas estas funções ou podem existir elementos que contribuem apenas com uma função, como informação e conselhos (Sluzki, 2007). Alarcão e Sousa (2007) acrescentam, ainda, o apoio para aceder a novos contactos, como forma de suporte que permite alargar a rede do indivíduo, podendo resultar em maior eficácia na prestação de apoio.

De acordo com Sluzki (2007), cada vínculo poderá, por sua vez, ser estudado de forma mais pormenorizada. Podem assim ser analisadas as funções dominantes para cada vínculo (funções prevaletentes), quantas dessas funções são cumpridas (multidimensionalidade), se o apoio é feito em ambos os sentidos (reciprocidade), referente e o grau de atração (intensidade) do vínculo entre os membros (Sluzki, 2007). Além destes aspetos, é necessário ter em conta a frequência dos contactos e a história da relação (duração e estabilidade do vínculo) (Sluzki, 2007).

É inequívoca a potencialidade das redes sociais pessoais em termos de possibilidades de apoio às famílias unipessoais, prevenindo sentimentos de solidão. De acordo com Ferreira e Neto (2012) os sentimentos de solidão ocorrem exatamente quando as redes sociais e os

vínculos que se estabelecem são insuficientes, quer em termos de quantidade, quer em termos de satisfação das pessoas com essas relações.

No estudo de Teixeira (2010), as pessoas que contactaram diariamente com a família apresentaram níveis mais baixos de depressão e solidão e níveis mais elevados de qualidade de vida. Por outras palavras, parece evidente que mesmo os idosos que vivem sós poderão aumentar a sua qualidade de vida e colmatar sentimentos de solidão se mantiverem o contacto frequente e de qualidade com os elementos da sua rede.

Salienta-se também a importância de promover um envelhecimento ativo associado ao conceito de bem-estar e de qualidade de vida, necessidade esta reconhecida pela esfera política, que implementou em 2012 o Programa de Ação, *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*. Este programa foi consubstanciado em várias dimensões, designadamente: o reforço do papel das famílias; o reforço das relações intergeracionais; a valorização do papel da pessoa idosa na sociedade por mecanismos que favoreçam a sua participação ativa e o exercício dos seus direitos; o investimento na aprendizagem ao longo da vida; a promoção do voluntariado social; a permanência no meio habitual de vida, o mais tempo possível; uma maior e melhor prevenção e cobertura das situações de dependência (Governo de Portugal, 2012).

Por fim, ressalva-se a emergência de disciplinas como a Gerontologia, que busca um conhecimento especializado sobre o envelhecimento, na sua vertente holística, tem sido um valioso contributo, na compreensão desta fase da vida, tão cheia de desafios como qualquer outra, possibilitando a dinamização de um curso de intervenções, que têm como objetivo potenciar a qualidade de vida e a satisfação e bem-estar dos nossos idosos.

No presente estudo, temos como objetivo principal descrever as características das redes sociais pessoais em idosos que vivam ou não sós. Como objetivos específicos definimos: 1) caracterizar as características sociodemográficas dos entrevistados; 2) caracterizar as redes sociais pessoais dos idosos segundo as suas características estruturais, funcionais e relacionais-contextuais; 3) analisar a relação entre as características sociodemográficas e o viver ou não só; 4) analisar a relação entre as características das redes sociais pessoais e o viver ou não só; 5) analisar a relação entre as características sociodemográficas e a solidão entre os entrevistados que viviam sós.

Material e Métodos

Procedimentos

A presente dissertação integra o Projeto de Investigação “Redes Sociais Pessoais de Idosos” da responsabilidade das Professoras Doutoradas Sónia Guadalupe, Fernanda Daniel, Inês Amaral e do Professor Doutor Henrique Vicente, em desenvolvimento no Departamento de Investigação & Desenvolvimento do Instituto Superior Miguel Torga e no Centro de Estudos da População, Economia e Sociedade (CEPESE).

O projeto de investigação utiliza um protocolo de recolha de dados com 8 seções de questões, a saber: 1) Caraterísticas sociodemográficas e familiares; 2) Caraterísticas socioprofissionais e de aposentação; 3) (E)Migração; 4) Saúde e qualidade de vida; 5) Solidão e depressão; 6) Satisfação com a vida, com relações interpessoais e coping resiliente; 7) Participação social; 8) Rede social pessoal.

Para este estudo procedeu-se a um contato inicial com idosos institucionalizados e não institucionalizados, tendo sido explicados os objetivos do estudo, para que fosse possível proceder-se à administração de uma bateria de testes.

Foi lido o consentimento informado a cada idoso, procedendo-se seguidamente à apreciação do idoso em situação de entrevista.

O inquiridor orientou a entrevista que decorreu em local onde o participante se sentisse mais à vontade, nomeadamente, em casa própria ou em casa de familiares. Cada entrevista durou entre 45 a 90 minutos, dependendo principalmente da idade do entrevistado e do tamanho da rede social pessoal, tendo-lhes sido administrados todos os protocolos acima referidos. A recolha dos dados por parte da presente investigadora decorreu entre novembro de 2014 e março de 2015, da amostra global decorreu entre fevereiro de 2012 e março de 2015.

Instrumentos

Neste estudo foi utilizado o método de investigação quantitativa através do inquérito por questionário direcionado a pessoas com mais de 65 anos de idade. Foi utilizada uma bateria composta por um inquérito por questionário e um conjunto de testes, a saber: Inventário de Satisfação com a Reforma, MHI-5 - Mental Health Inventory, Geriatric Depression Scale GDS Short Form 15, Escala de Solidão da UCLA, SWLS - Satisfaction With Life Scale, Coping

Resiliente, WHOQOL - World Health Organization Quality of Life Instruments e o Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (IARSP-Idosos) (Guadalupe e Vicente, 2012).

Tendo em conta os objetivos delineados anteriormente, o presente estudo irá focar-se nos seguintes instrumentos: Escala de Solidão da UCLA (Neto, 1989) e o Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (IARSP – Idosos).

Escala da Solidão da UCLA

A *Escala da Solidão da UCLA* é uma adaptação para a população portuguesa da original escala *Revised UCLA Loneliness Scale*, de Russell, Peplau e Cutrona (1980 citado por Neto, 1989). Esta escala revela-se relativamente curta e de simples aplicação, extremamente fidedigna e indica ser válida relativamente à avaliação da solidão e à discriminação entre solidão e outros constructos sociais. Por ser uma das escalas mais empregues na literatura para a avaliação da solidão e dos sentimentos associados à mesma, foi adaptada para a população portuguesa pelo autor Neto (1989). É uma escala que encara a solidão como um estado psicológico, isto é, indivíduos diferentes podem experienciar sentimentos de solidão, ao longo de diferentes percursos de tempo, em diversas circunstâncias da sua vida. Esta escala é adequada para conhecer o nível de solidão e tem como finalidade avaliar a solidão indiretamente Neto (1989).

Relativamente à constituição da escala adaptada para a população portuguesa esta é composta por 18 itens (Tabela 1), cuja finalidade se prende com a avaliação da solidão e dos sentimentos associados à mesma. Esta escala informa os participantes que: “Indique quantas vezes se sente da forma que é descrita em cada uma das seguintes afirmações. Coloque um círculo à volta de um número para cada uma delas.”, é uma escala tipo *likert*, com quatro opções de resposta, que variam desde “Nunca” – 1, “Raramente” – 2, “Algumas Vezes” – 3, até “Muitas Vezes” – 4. O score final da escala situa-se entre um mínimo de 16 e um máximo de 72 pontos, sendo que quanto mais elevado for o score final, maior é o nível de solidão e quanto mais baixa for a pontuação menor será a solidão, e consequentemente maior satisfação social.

No que diz respeito às qualidades métricas, a escala de solidão da UCLA adaptada para a população portuguesa revelou uma boa consistência interna e uma boa validade, confirmada mediante as correlações entre solidão e os diversos estados emocionais relacionados com a solidão que os participantes avaliaram (Neto, 1989). No nosso estudo, o coeficiente de *Alfa de Cronbach* desta escala é de 0,857, revelando uma boa consistência interna, o que vai ao encontro do estudo anterior.

Optámos por uma padronização linear do somatório da UCLA para que as pontuações variassem entre 0 e 100, utilizando a seguinte fórmula: $UCLA\ 100 = (soma - 18) / 54 * 100$.

Tabela 1

Itens que compõem a Escala de Solidão UCLA (18 itens).

Item	Questão
Item 1	Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta
Item 2	Sinto falta de camaradagem
Item 3	Não há ninguém a quem possa recorrer
Item 4	Sinto que faço parte de um grupo de amigos
Item 5	Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam*
Item 6	Já não sinto mais intimidade com ninguém
Item 7	Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam
Item 8	Sou uma pessoa voltada para fora*
Item 9	Há pessoas a quem me sinto chegado*
Item 10	Sinto-me excluído
Item 11	Ninguém me conhece realmente bem
Item 12	Sinto-me isolado dos outros
Item 13	Consigo encontrar camaradagem quando quero*
Item 14	Há pessoas que me compreendem realmente*
Item 15	Sou infeliz por ser retraído
Item 16	As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo
Item 17	Há pessoas com quem consigo falar*
Item 18	Há pessoas a quem posso recorrer*

Notas: *item invertido (i.e., 1=4, 2=3, 3=2, 4=1) antes de se calcular o score.

Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (IARSP-Idosos)

O instrumento original, desenvolvido e adaptado por vários autores em contexto nacional (Alarcão e Sousa, 2007; Guadalupe, 2009; Guadalupe e Vicente, 2012), consiste numa entrevista semiestruturada que possibilita a avaliação de diversas dimensões e variáveis da rede pessoal do inquirido. Relativamente a versões anteriores, o questionário utilizado para este estudo foi submetido a algumas alterações, tendo sido retirados alguns itens e acrescentadas algumas componentes, tais como a mudança percebida no tamanho da rede com a aposentação, perdas, cortes relacionais, satisfação com a rede e satisfação com o suporte social, e a presença ou não de um cuidador.

Este estudo avalia em concreto as características das redes sociais pessoais dos indivíduos entrevistados, nomeadamente, as estruturais, funcionais e relacionais contextuais, englobando ainda outras características relevantes. O inquérito tem início com a seguinte “questão sonda” ou “gerador de rede”: “Refira o nome das pessoas, com quem se relaciona, são significativas na sua vida e o/a apoiam”. A questão seguinte refere-se ao tipo de vínculo

(família, amigos, vizinhos, relações de trabalho/estudo e/ou técnico) que cada elemento tem consigo. Estas duas questões constituem as características estruturais da rede.

Para estudar as características funcionais da rede utilizam-se seis questões do tipo *likert*. As cinco primeiras são referentes ao apoio dado ao indivíduo pelos elementos da rede, como apoio emocional, apoio material e instrumental, apoio informativo, companhia social e acesso a novos contactos, cada uma destas é respondida através de uma escala tipo *likert* com três opções de resposta: 1 “Nenhum”; 2 “Algun”; 3 “Muito”. Por fim, questiona-se os participantes sobre a reciprocidade de apoio, que consiste numa escala do tipo *likert* com quatro opções de resposta: 1 “Dá apoio à maior parte destas pessoas”; 2 “Dá apoio a algumas destas pessoas”; 3 “Dá apoio a poucas destas pessoas”; e 4 “Não dá apoio a nenhuma destas pessoas”, esta pontuação foi invertida de modo a maior pontuação corresponder a maior apoio.

As características relacionais-contextuais são avaliadas através de três questões, que dizem respeito à durabilidade das relações (os participantes indicam há quantos anos se relacionam com cada elemento), à frequência de contactos (avaliada através de uma escala do tipo *likert* com cinco opções de resposta: 1 “Diariamente”; 2 “Algumas vezes por semana”; 3 “Semanalmente”; 4 “Algumas vezes por mês”; 5 “Algumas vezes por ano”), e à dispersão (avaliação da rede segundo a área de residência, através de uma escala de *likert* com cinco opções de resposta: 1 “Na mesma casa”; 2 “No mesmo bairro/rua”; 3 “Na mesma terra”; 4 “Até 50 km”; 5 “A mais de 50 km”).

Além destas características principais são avaliadas outras como a heterogeneidade de sexo e idade, em que a pessoa é questionada acerca da idade e sexo de cada elemento da sua rede, e a densidade da rede, avaliada através de uma questão dicotómica (“Sim” ou “Não”), sobre se os elementos da rede se reconheceriam mutuamente na rua.

Participantes

A amostra é constituída por 567 indivíduos de ambos os sexos, com idades iguais ou superiores a 65 anos de idade (Tabela 2). É uma amostra composta maioritariamente pelo sexo feminino ($n = 357$, 63,0 %), sendo o sexo masculino representado por 37,0% do total da amostra ($n = 210$). As idades dos idosos apresentam um mínimo de 65 anos e um máximo de 98 anos, a média de idades é de 75,53 anos. Relativamente ao estado civil, 53,7% ($n = 304$) são casados e/ou em união de fato, 34,5% ($n = 195$) são viúvos, 7,4% ($n = 42$) são solteiros e 4,2% ($n = 24$) são divorciados ou separados. 87,8% ($n = 498$) dos idosos têm filhos. Quanto à habitação, 79,4% dos idosos não vivem sozinhos. No que se refere à zona de residência ($n =$

515, 90,8%) vive inserida em aglomerado populacional. Relativamente ao apoio de serviços de apoio social verifica-se que 74,6% ($n = 423$) vive sem apoio.

Tabela 2

Características sociodemográficas da amostra segundo viver ou não só.

	Vive só $n = 117$ (20,6%)	Não vive só $n = 450$ (79,4%)	Total $n = 567$ (100%)	Medidas descritivas e teste estatísticos
	n (%)	n (%)	n (%)	
Sexo				
Masculino	30 (5,3)	180 (31,7)	210 (37,0)	Mo : feminino $\chi^2 = 8,210$, $gl = 1$, $p = 0,004$
Feminino	87 (15,3)	270 (47,6)	357 (63,0)	
Idade (grupo etário)				
Idosos Jovens (≤ 74 anos)	52 (9,2)	222 (39,2)	274 (48,3)	Mo : idosos velhos $\chi^2 = 0,889$, $gl = 2$, $p = 0,346$
Idosos Velhos (≥ 75 anos)	5 (11,5)	228 (40,2)	293 (51,7)	
	$M = 76,35$ $DP = 7,774$	$M = 75,32$ $DP = 7,542$	$M = 75,53$ $DP = 7,595$	$U = 24371,500$ $p = 0,215$
Idade em anos	Min = 65 Máx = 98	Min = 65; Máx = 95	Min = 65 Máx = 98	
Estado Civil				
Solteiro(a)	21 (3,7)	21 (3,7)	42 (7,4)	Mo : casado(a) $\chi^2 = 142,82$, $gl = 4$; $p = 0,000$
Casado(a)/União Facto	6 (1,1)	298 (52,7)	304 (53,7)	
Viúvo(a)	80 (14,1)	115 (20,3)	195 (34,5)	
Divorciado(a)	10 (1,8)	14 (2,5)	24 (4,2)	
Viúvo em união de facto	0 (0,0)	1 (0,2)	1 (0,2)	
	$M = 125,19$ $DP = 156,185$	$M = 156,65$ $DP = 161,486$	$M = 143,87$ $DP = 159,705$	$U = 3953,000$ $p = 0,064$
Tempo de viuvez (em meses)	Min = 2 Máx = 732	Min = 1 Máx = 684	Min = 1 Máx = 732	
Com ou sem filhos				
Sem filhos	26 (4,6)	43 (7,6)	69 (12,2)	Mo : com filhos $\chi^2 = 13,939$, $gl = 1$ $p = 0,000$
Com filhos	91 (16,0)	407 (71,8)	498 (87,8)	
Zona de Residência				
Isolada	11 (1,9)	41 (7,2)	52 (9,2)	Mo : inserida em aglomerado $\chi^2 = 0,009$, $gl = 1$ $p = 0,923$
Inserida em aglomerado populacional	106 (18,7)	409 (72,1)	515 (90,8)	
Apoio de serviços				
Sem apoio	81 (14,3)	342 (60,3)	423 (74,6)	Mo : sem apoio $\chi^2 = 28,874$, $gl = 2$ $p = 0,000$
Com apoio (sem Institucionalização)	36 (6,3)	61 (10,8)	97 (17,1)	
Institucionalizado (Lar)	0 (0,0)	47 (79,4)	47 (8,3)	

Notas: n = número total de sujeitos; χ^2 = teste qui quadrado; gl = graus de liberdade; p = nível de significância; M = média; DP = desvio padrão; Min. = mínimo; Máx. = máximo; Mo = moda.

Após análise inferencial das características sociodemográficas e viver ou não só constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas segundo o sexo dos participantes ($p < 0,005$), o estado civil ($p < 0,001$), ter ou não ter filhos ($p < 0,001$) e o apoio social ($p < 0,001$).

Assim, verificamos que são os indivíduos do sexo feminino que mais frequentemente vivem sós ($n = 87$; 15,3%), enquanto os elementos do sexo masculino têm maior probabilidade de não viverem sós ($n = 180$; 31,7%).

A análise da relação com o estado civil revela que os indivíduos solteiros ($n = 21$; 3,7%), viúvos ($n = 80$; 14,1%) e divorciados/separados ($n = 10$; 1,8%) têm uma maior probabilidade de viverem sós do que os indivíduos casados ($n = 6$; 1,1%). Os participantes sem filhos têm uma maior probabilidade de viverem sós ($n = 26$; 4,6%) do que os indivíduos com filhos ($n = 91$; 16,0%). Por fim, verifica-se que as pessoas que vivem sós referem maior apoio da parte do serviço social do que os indivíduos que não vivem sós.

Análise de dados

Para o tratamento estatístico dos dados recorremos ao programa informático de análise estatística, o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21.0. para Windows. Os procedimentos estatísticos foram escolhidos de acordo com os objetivos e com as hipóteses do estudo e com o tipo de variáveis em causa. Para efetuar a análise de dados recolhidos, tornou-se necessário determinar medidas de estatística descritiva, designadamente: média, mediana, desvio-padrão, mínimo e máximo, bem como frequências e percentagens.

Recorremos ao teste do Qui-quadrado para explorar associações entre o viver, ou não, só e as variáveis sociodemográficas da amostra. O teste de U de Mann Whitney foi usado para testar diferenças entre grupos, nomeadamente entre as características das redes sociais pessoais da amostra e o viver só ou não viver só. Para estudar as correlações, entre as características das redes e a solidão recorreu-se à correlação de Pearson.

Resultados

Estudo descritivo da rede social pessoal dos inquiridos

De seguida, são apresentados os resultados mais importantes da presente investigação. Na tabela 3 pode-se verificar que estruturalmente, a rede social pessoal dos participantes apresenta um tamanho médio de 7,99 ($DP = 5,31$) indivíduos, variando de 1 a 40. Relativamente à proporção das relações na rede, verificamos que são as relações familiares que apresentam um valor médio maior ($M = 76,89$). Em contrapartida são as relações de trabalho que apresentam um valor médio menor ($M = 0,60$). Relativamente ao número de campos relacionais existe uma média de 1,73, em que o mínimo é 1 e o máximo 4. Pode-se considerar o nível de densidade da rede como coesa, uma vez que mais de 96% dos membros das redes, em média, estão interligados entre si ($M = 96,44\%$). Relativamente às características funcionais da rede, foram considerados o apoio emocional, material e instrumental, o apoio informativo, companhia social, acesso a novos vínculos e a reciprocidade de apoio. Obteve-se assim para o apoio emocional valores médios de 2,63; para o apoio material e instrumental de 2,24; para o apoio informativo de 2,37; para a companhia social de 2,33 e para o acesso a novos contactos de 2,17. Uma vez que o apoio emocional se encontra muito próximo do valor máximo (3,00), pode afirmar-se que os idosos inquiridos se sentem emocionalmente apoiados pela sua rede.

A reciprocidade de apoio apresenta um valor médio de 3,37, tendo em consideração que o valor mínimo 1 corresponde a “não dá apoio a nenhuma destas pessoas” e o máximo 4 a “dá apoio à maior parte destas pessoas”, o valor obtido revela que os sujeitos percecionam elevados níveis de reciprocidade com os elementos da sua rede. No que se refere às características relacionais-contextuais, verificamos que a frequência de contactos podia ser cotada de 1 a 5 (1-“diariamente”, 2-“algumas vezes por semana”, 3-“semanalmente”, 4-“algumas vezes por mês” e 5-“algumas vezes por ano”), apresenta uma média de 2,14 o que revela que os idosos e os respetivos elementos da rede se encontram “algumas vezes por semana”. A dispersão geográfica é também cotada de 1 a 5 (1 “na mesma casa”, 2 “no mesmo bairro/rua”, 3 “na mesma terra”, 4 “até 50km” e 5 “mais do que 50 Km”), uma vez que o valor médio foi próximo de 3 ($M = 2,78$), verifica-se que os idosos tendem a viver “na mesma terra” que os membros da sua rede. A durabilidade média das relações é de 40,02 anos, variando entre o mínimo 3 e o máximo 74. Através da análise de outras características da rede, verificamos que relativamente à variável “sexo na rede” podemos referir que a rede é maioritariamente heterogénea quanto ao sexo ($n = 364$; 64,2%). No que diz respeito à “idade na rede”, é igualmente heterogénea ($n =$

309; 54,5%). Quanto ao tipo de densidade da rede, verifica-se que os idosos apresentam maioritariamente redes coesas ($n = 494$; 87,1%).

Tabela 3

Estatística descritiva das características estruturais, densidade e características funcionais das redes sociais pessoais.

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>DP</i>	Min.	Máx.
Características estruturais						
Tamanho da Rede	567	7,99	7,00	5,31	1,00	40,00
Número de campos relacionais	567	1,73	2,00	0,79	1,00	4,00
Proporção das relações familiares na rede	567	76,89	85,78	27,44	0,00	100,00
Proporção das relações de amizade	567	12,20	0,00	19,77	0,00	100,00
Proporção das relações de vizinhança	567	7,43	0,00	16,08	0,00	100,00
Proporção das relações de trabalho	567	0,60	0,00	4,27	0,00	57,14
Proporção das relações com técnicos	567	2,07	0,00	10,04	0,00	100,00
Nível de densidade	537	96,44	100,00	11,16	0,00	100,00
Características funcionais						
Apoio Emocional	567	2,63	2,75	0,39	1,00	3,00
Apoio Material e instrumental	567	2,24	2,28	0,54	1,00	3,00
Apoio Informativo	567	2,37	2,33	0,49	1,00	3,00
Companhia Social	566	2,33	2,30	0,46	1,00	3,00
Acesso a novos vínculos	565	2,17	2,20	0,61	1,00	3,00
Reciprocidade de Apoio	567	3,37	4,00	0,91	1,00	4,00
Características relacionais-contextuais						
Frequência de contactos	567	2,14	2,00	0,91	1,00	5,00
Dispersão geográfica	567	2,78	2,80	0,90	1,00	5,00
Durabilidade da relação (em anos)	561	40,02	39,50	11,44	3,00	74,00
Outras características					<i>n</i>	%
Heterogeneidade de género: sexo na rede ($n = 567$)						
Heterogénea no género					364	64,2
Homogénea género feminino ($\geq 75\%$)					152	26,8
Homogénea género masculino ($\geq 75\%$)					49	8,6
Heterogeneidade etária: idade na rede ($n = 567$)						
Heterogénea na idade					309	54,5
Homogénea no grupo idoso ($\geq 75\%$)					58	10,2
Homogénea no grupo adulto ($\geq 75\%$)					198	34,9
Homogénea no grupo jovem ($\geq 75\%$)					2	0,4
Tipo de densidade da rede ($n = 567$)						
Coesa					494	87,1
Fragmentada					40	7,1
Dispersa					2	0,4

Notas: *n* = número total de sujeitos; *M* = média; *Me* = mediana; *DP* = desvio padrão; Min. = mínimo; Máx. = máximo.

Viver só e não viver só e as características da rede social pessoal

Na tabela 4, através do teste *U* de Mann Whitney comparámos as médias entre as subamostras e analisou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o

grupo de idosos que vive só e o grupo que não vive, de acordo com as seguintes variáveis: tamanho da rede, número de campos relacionais, proporção dos diferentes campos relacionais da rede e o nível de densidade da mesma.

Verificou-se que, aplicando o Teste U de Mann-Whitney, as características estruturais da rede social pessoal se distinguem significativamente no que se refere ao número de campos relacionais ($p < 0,05$), à proporção das relações com familiares ($p < 0,001$), à proporção das relações de amizade ($p < 0,05$) e à proporção das relações de vizinhança ($p < 0,001$), não se distinguindo significativamente em mais nenhuma subamostra dos indivíduos que vivem só e os que não vivem só.

Tabela 4

Estruturais segundo viver só ou não viver só.

	Vive só	Não vive só	Total	Testes
	$M (DP)$ $n = 117$	$M (DP)$ $n = 450$	$M (DP)$ $n = 567$	Mann-Whitney
Tamanho da Rede	8,19 (5,60)	7,94 (5,23)	7,99 (5,31)	$U = 25965,0; p = 0,819$
Número de campos relacionais	1,87 (0,82)	1,69 (0,78)	1,73 (0,79)	$U = 23165,5; p = \mathbf{0,030}$
Proporção das relações familiares	66,31 (31,80)	79,64 (25,52)	76,89 (27,44)	$U = 19913,5; p = \mathbf{0,000}$
Proporção das relações de amizade	15,76 (21,19)	11,28 (19,30)	12,20 (19,77)	$U = 23021,5; p = \mathbf{0,017}$
Proporção das relações de vizinhança	14,12 (24,73)	5,69 (12,38)	7,43 (16,08)	$U = 21702,5; p = \mathbf{0,000}$
Proporção das relações de trabalho	0,52 (5,29)	0,62 (3,98)	0,60 (4,27)	$U = 25956,0; p = 0,415$
Proporção das relações com técnicos	2,39 (10,82)	1,98 (9,83)	2,07 (10,04)	$U = 25742,5; p = 0,395$
	$n = 106$	$n = 431$	$n = 537$	
Nível de densidade	95,49 (11,55)	96,67 (11,06)	96,44 (11,16)	$U = 21575,0; p = 0,135$

Notas: n = número total de sujeitos; U = teste U Mann-Whitney; p = nível de significância; M = média; DP = desvio padrão.

Na tabela 5 verifica-se que existem diferenças significativas entre os indivíduos que vivem só e os que não vivem, notória em praticamente todas as características funcionais da rede social pessoal, à exceção do apoio emocional ($p > 0,05$).

Tabela 5

Características funcionais segundo o viver só ou não.

	Vive só	Não vive só	Total	Testes
	$M (DP)$ $n = 117$	$M (DP)$ $n = 450$	$M (DP)$ $n = 567$	Mann-Whitney
Apoio Emocional	2,58 (0,40)	2,65 (0,38)	2,63 (0,39)	$U = 23487,5; p = 0,064$
Apoio Material e Instrumental	2,07 (0,53)	2,28 (0,53)	2,24 (0,54)	$U = 20273,0; p = \mathbf{0,000}$
Apoio Informativo	2,24 (0,50)	2,40 (0,48)	2,37 (0,49)	$U = 21117,5; p = \mathbf{0,001}$
Companhia Social	2,21 (0,43)	2,36 (0,46)	2,33 (0,46)	$U = 20714,5; p = \mathbf{0,001}$
Acesso a novos vínculos	1,99 (0,57)	2,22 (0,61)	2,17 (0,61)	$U = 19677,0; p = \mathbf{0,000}$
Reciprocidade de Apoio	3,17 (0,99)	3,42 (0,88)	3,37 (0,91)	$U = 22708,5; p = \mathbf{0,009}$

Notas: n = número total de sujeitos; U = teste Mann-Whitney; p = nível de significância; M = média; DP = desvio padrão

Na tabela 6 verifica-se que, de acordo com o Teste de U de Mann-Whitney, existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito às características relacionais-contextuais da rede social pessoal, relativamente à frequência de contactos ($p < 0,005$) e à dispersão geográfica ($p < 0,001$), quanto à durabilidade da relação não se evidenciam diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabela 6

Características relacionais-contextuais segundo viver ou não só.

	Vive só	Não vive só	Total	Testes
	<i>M (DP)</i> <i>n = 117</i>	<i>M (DP)</i> <i>n = 450</i>	<i>M (DP)</i> <i>n = 567</i>	Mann-Withney
Frequência de contactos	2,36 (0,90)	2,08 (0,90)	2,14 (0,91)	$U = 21341,0; p = \mathbf{0,002}$
Dispersão geográfica	3,16 (0,74)	2,68 (0,92)	2,78 (0,90)	$U = 18235,0; p = \mathbf{0,000}$
	<i>n = 115</i>	<i>n = 446</i>	<i>n = 561</i>	
Durabilidade da relação (em anos)	40,25 (12,69)	39,96 (11,11)	40,02 (11,44)	$U = 25433,5; p = 0,891$

Notas: *n* = número total de sujeitos; *U* = teste Mann-Whitney; *p* = nível de significância; *M* = média; *DP* = desvio padrão.

Na tabela 7 são apresentadas as correlações existentes entre a solidão percebida avaliada pela UCLA e as características da rede social pessoal. Analisámos as correlações da amostra total mas também da subamostra dos sujeitos das famílias unipessoais.

Na análise das correlações entre as variáveis para a subamostra dos indivíduos que residem sozinhos verificam-se poucas correlações significativas, sendo fracas. Assinalam-se as correlações negativas entre a solidão e as características estruturais do tamanho e das relações familiares e proporção destas no tamanho da rede, significando que quanto maior expressão o tamanho da rede e o campo das relações familiares tem, menor o nível de solidão percebido. Já com a proporção das relações de vizinhança esta correlação é positiva, percebendo maiores níveis de solidão os que apresentam maior representação dos vizinhos nas suas redes. Com as características funcionais encontramos correlações significativas negativas, ainda que fracas, entre os scores da UCLA e o apoio emocional, informativo assim como com a reciprocidade percebida na rede, variando inversamente.

A análise das correlações entre as variáveis e o total da amostra revela que ao contrário do supracitado não existem diferenças significativas ao nível do tamanho da amostra mas sim do número de campos relacionais na rede. Constata-se neste âmbito uma correlação positiva, embora fraca entre as duas variáveis, significando que o aumento do número de campos relacionais da rede aumenta a solidão dos participantes. Quanto ao tipo de vínculo da relação, constatamos que há uma correlação inversa com as relações familiares e com a proporção de

relações familiares na rede e uma correlação positiva com as relações institucionais e com a proporção de relações de vizinhança e institucionais na rede.

Para a amostra total verificamos uma correlação estatisticamente significativa, negativa mas fraca entre a durabilidade das relações e a solidão, ou seja, relações mais duradouras estão associadas a menores níveis de solidão.

Quanto às características funcionais das redes, constatamos que se correlacionam significativamente de forma inversa com os níveis de solidão. Desta forma quanto maior a percepção de apoio, menores os níveis de solidão.

Tabela 7

Correlações entre as características da rede social pessoal e a solidão avaliada pela UCLA.

	Subamostra de idosos que vivem sós	Amostra Total
	<i>n</i> = 117	<i>n</i> = 567
	UCLA	UCLA
Características das redes sociais		
Tamanho da rede	-0,229*	-0,071
Número de campos relacionais na rede	0,079	0,126**
Relações familiares	-0,249**	-0,131**
Relações de amizade	-0,143	-0,046
Relações de vizinhança	0,113	0,077
Relações de trabalho	-0,004	0,019
Relações institucionais	0,168	0,165**
Proporção das relações familiares na rede	-0,248**	-0,151**
Proporção das relações de amizade na rede	-0,027	0,018
Proporção das relações de vizinhança na rede	0,272**	0,147**
Proporção das relações de trabalho na rede	0,005	-0,001
Proporção das relações institucionais na rede	0,169	0,204**
Durabilidade média das relações	-0,026	-0,117**
Frequência dos contactos	-0,085	0,046
Residência	-0,078	0,048
Apoio emocional	-0,253**	-0,247**
Apoio material e instrumental	-0,071	-0,174**
Apoio informativo	-0,234*	-0,289**
Companhia social	-0,158	-0,291**
Acesso a novos contactos	-0,101	-0,206**
Reciprocidade de apoio	-0,351**	-0,387**

Notas: *n* = número total de sujeitos; ** Correlação significativa ao nível de 0,01; *Correlação significativa ao nível de 0,05.

Discussão e Conclusões

O presente estudo tem como objetivo central explorar as características das redes sociais pessoais, nomeadamente, estruturais, funcionais e relacionais-contextuais, das famílias unipessoais de uma amostra da população idosa portuguesa e, paralelamente, estudar a correlação entre as características das redes e a solidão percebida pelos sujeitos. Para tal, procedeu-se à análise estatística descritiva e inferencial dos dados que importa agora discutir e analisar à luz do referencial teórico acerca desta temática.

No total, foram inquiridos 567 idosos com uma média de idades de 75,53 anos, sendo a sua maioria do sexo feminino. O predomínio das mulheres na amostra é compatível com o observado nos Censos 2011 (INE, 2012) em que se constata que no grupo etário de 65 ou mais anos existem 11% de mulheres face a 8% de homens, refletindo uma “feminização da população idosa” (Daniel, Ribeiro e Guadalupe, 2011, p. 81).

Relativamente ao estado civil constata-se que a maioria dos indivíduos são casados e/ou vivem em união de facto (53,7%) mas ainda cerca de metade da amostra refere ser solteiro (7,4%) ou viúvo (34,5%) ou divorciado/separado(a) (4,2%), ou seja, cerca de 46% da amostra tem uma grande probabilidade de pertencer a uma família unipessoal. Em Portugal, cerca de 47% da população é casada, 40% é solteira e os viúvos representam cerca de 7% da população (INE, 2012). Contudo, com o avançar dos anos observa-se um aumento da representatividade dos indivíduos viúvos e uma diminuição dos casados, mais evidente entre as mulheres, fruto da menor esperança média de vida dos homens (INE, 2012).

Face a isto não nos surpreende a elevada percentagem de famílias unipessoais, perfazendo 20,6% dos idosos entrevistados. Este valor encontra-se bastante próximo do relatado pelos Censos 2011 (INE, 2012), verificando-se que 19,8% da população idosa portuguesa vive sozinha, tendo este valor aumentado cerca de 29% relativamente à última década. Uma análise mais minuciosa deste tipo de arranjo familiar indica que há um crescimento progressivo do número de idosos a morarem sozinhos com o avançar da idade (Organização das Nações Unidas, 2005), fruto de inúmeros fatores como o aumento da esperança média de vida, diminuição da incapacidade na velhice, melhoria da situação socioeconómica, diminuição do número de casamentos, diminuição da fertilidade, a desertificação, a saída dos filhos de casa e o falecimento do cônjuge (INE, 2012; Tomassini et al., 2004). Apesar disso, parece existir por volta dos 70 anos de idade uma tendência para a diminuição da proporção de famílias unipessoais, pelo aumento da dependência e, por conseguinte, uma maior necessidade de coabitação (ONU, 2005) ou de integração em resposta

social residencial. Num estudo desenvolvido por Camargos et al. (2011), todos os entrevistados, à exceção de uma, viviam com pelo menos um familiar antes de viverem sós, sendo que metade vivia com o seu cônjuge ou companheiro, o que significa que uma grande parte dos casos de famílias unipessoais nos idosos acabam por ser impostos por circunstâncias como a viuvez, divórcio, emigração e não propriamente uma escolha voluntária, embora esta última seja também cada vez mais frequente.

A maioria dos idosos da amostra refere viver em situação de aglomerado populacional (90,8%), embora signifique que 9,2% viva em zona isolada. Além disso, sabemos que 7,2% das pessoas que vivem em zonas isoladas vivem sós. No estudo efetuado por Fernandes (2007), os idosos que viviam em “aldeia comunitária”, caracterizada por uma maior interação social e cultural, apresentavam menor perceção de solidão social, contrastando com os idosos que vivem em zonas isoladas que parecem ter maior propensão para desenvolver sentimentos de solidão, uma vez que há uma carência de interação social.

Relativamente ao recurso a serviços de apoio social verifica-se que a maioria dos idosos (74,6%) vive sem apoio e que a maioria tem filhos (87,6%).

Constata-se que as mulheres idosas têm maior probabilidade de viverem sós do que os homens. Este facto é transversal ao encontrado noutros estudos (ONU, 2005) e é explicado pela maior proporção de mulheres viúvas, dependente essencialmente do facto de serem normalmente mais jovens do que os seus maridos e de apresentarem uma esperança média de vida superior. Além disso, os homens viúvos têm maior probabilidade de voltar a casar (ONU, 2005).

Relativamente ao estado civil, observa-se que são os idosos viúvos, solteiros e divorciados que têm uma maior probabilidade de viverem sós. Este é um factor importante na formação de famílias unipessoais e encontra-se relacionado com o aumento da solidão, com ênfase na solidão romântica (Silva, 2012).

Verifica-se ainda que os idosos sem filhos têm maior probabilidade de viverem sós, este facto parece estar relacionado com o papel desempenhado pelos pais como cuidadores dos seus filhos e que se espera ser retribuído quando os progenitores atingem a velhice (ONU, 2005). O papel de cuidador é, na maioria dos casos, exercido pelas mulheres, daí que os homens viúvos tenham mais hipóteses de morar sozinhos (*idem*).

São as pessoas que vivem sós que têm uma maior probabilidade de recorrer a serviços de apoio social, numa tentativa de colmatar a falta de apoio das suas redes sociais pessoais. De facto, de acordo com a ONU (2005), os idosos a viverem sós constituem uma verdadeira problemática social uma vez que têm maior probabilidade de vir a necessitar de apoio social

externo em caso de doença ou incapacidade e, como também observamos diariamente, nem sempre a assistência social, e em saúde, está preparada para providenciar este apoio.

No que respeita às características das redes sociais pessoais dos idosos entrevistados, nomeadamente às estruturais, constata-se que estas têm um tamanho médio de 7,99 elementos. No estudo de Daniel et al. (2011), o tamanho percebido da rede informal dos sujeitos foi superior, rondando as 16 pessoas se englobados os casos extremos e de 10 pessoas sem casos extremos. Contudo, no estudo de Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2012) os idosos referiram que, em média, recorrem apenas a duas pessoas para falarem sobre os seus problemas quotidianos, refletindo redes interpessoais muito pequenas, baseadas na confiança. No nosso caso, estamos perante redes inferiores às de tamanho médio, podendo designá-las como mínimas (Guadalupe, 2009). Há uma tendência para a redução do tamanho das redes com a velhice atribuída ao atrito e falta de acesso à renovação o que poderá expor os elementos da rede a maior sobrecarga numa situação de crise e, por conseguinte, menor eficácia em termos de apoio (Sluzki, 2007).

Na generalidade as relações que se estabelecem dentro das redes são familiares ($M = 76,89\%$) e existem em média 1,73 campos relacionais, coincidente com o identificado por Cabral et al. (2012), em que as redes são sobretudo circunscritas aos familiares (cônjuge e filhos). De facto, em Portugal, são os familiares que constituem o principal pilar de apoio dos idosos, no entanto, atualmente, têm-se verificado profundas alterações nas estruturas familiares, tendo aumentado o número de famílias unipessoais e novas formas familiares e conjugais que podem culminar numa diminuição do apoio aos idosos e num aumento da necessidade de institucionalização (Chau et al., 2012). Além disso, as redes muito localizadas num quadrante, que é o caso, são normalmente menos flexíveis e eficazes, pois apresentam uma menor diversidade de respostas (Sluzki, 2007).

As redes são essencialmente coesas, uma vez que mais de 96% dos membros das redes se relacionam entre si, este padrão foi também identificado por Cabral et al. (2012) referindo este que as redes dos idosos são extremamente densas e fechadas. Este facto é coerente com a elevada proporção de familiares nas redes dos idosos e é um tipo de rede em que prevalece o consenso entre os membros e que facilmente é ativado em caso de necessidade, proporcionando apoio mais célere e eficazmente (Alarcão e Sousa, 2007; Guadalupe, 2009; Sluzki, 2007). Contudo, podem ser redes menos efetivas por se encontrarem mais fechadas ao exterior e com menor capacidade de renovação de práticas ou normas (*idem*).

Quanto às características funcionais das redes constata-se que é com o apoio emocional gerado pela rede que os idosos se sentem mais satisfeitos ($M = 2,63$), no estudo de Cabral et al.

(2012) a maioria dos indivíduos referiu receber apoio emocional tanto nos momentos em que se sente triste ou só como naqueles em que sente felicidade e este apoio mantém-se elevado com o avançar da idade. Este tipo de apoio é uma das funções mais importantes das redes e é característico das amizades e relações familiares próximas com um nível de ambivalência baixo (Sluzki, 2007), fomentam sentimentos de bem-estar afetivo e fazem com o que o indivíduo se sinta amado e respeitado (Barrón, 1996).

A perceção de companhia social, que se traduz na realização de atividades em conjunto e de estar realmente com a pessoa (Sluzki, 2007), apresenta uma média menos elevada ($M = 2,33$), este facto pode surgir da indisponibilidade da rede para efetivar a presença junto da pessoa ainda que possam dar apoio quando necessário. Este tipo de apoio é tido como uma das dimensões com maior impacto na vida das pessoas uma vez que é uma forma ativa e real do suporte social (Guadalupe, 2009). Consideram também que lhes é fornecido algum apoio material e instrumental ($M = 2,24$), já no estudo de Cabral et al. (2012) apenas uma minoria dos indivíduos referiu ter recebido este tipo de apoio. Este tipo de apoio refere-se à colaboração específica em determinadas tarefas, como auxiliar nas tarefas domésticas (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007), e possibilita a diminuição da sobrecarga dos indivíduos proporcionando mais tempo para tarefas que sejam do seu interesse (Barrón, 1996). Contudo, se o sujeito sentir que a ajuda não é apropriada, ou seja, se há sentimentos de ameaça à sua liberdade ou de dívida, esta é avaliada como inadequada (*idem*), o que pode levar a alguma ambivalência no momento de valorizar tal suporte. Referem, ainda, receber algum apoio informativo ($M = 2,37$), sendo que no estudo de Cabral et al. (2012), a maioria sentiu que recebe este tipo de apoio principalmente dos cônjuge e filhos. Este tipo de apoio permite a obtenção de informações, esclarecimentos e orientações (Sluzki, 2007).

O apoio para aceder a novos contactos fica um pouco aquém com uma média de 2,17. Esta função é particularmente relevante no grupo idoso uma vez que permite a abertura a outras pessoas, o que aumenta a fonte de recursos potenciais (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 1996; Sluzki, 2007). O contacto com serviços sociais ocupacionais pode eventualmente potenciar novos contactos, no entanto, a maioria dos participantes do estudo não é utente de respostas sociais.

Os idosos percecionam um elevado nível de reciprocidade de apoio para com os elementos da rede, significando que estes sentem que também dão apoio aos membros da rede ($M = 3,37$). Esta função diz respeito à simetria das relações, ou seja, se desempenham papéis equivalentes na relação (Sluzki, 2007), a capacidade de retribuir o apoio permite ao idoso sentir-se útil e permite aumentar a aceitação do próprio apoio (Alarcão e Sousa, 2007).

No que se refere às características relacionais-contextuais, verifica-se que na generalidade os idosos se encontram algumas vezes por semana com as suas pessoas de referência ($M = 2,14$), também no estudo de Cabral et al. (2012) os idosos referiram estabelecer contactos muito regulares (diários ou semanais) com os membros da sua rede interpessoal. A elevada frequência de contactos potencia a intimidade e a intensidade do vínculo (Alarcão e Sousa, 2007), aumentando a sua eficácia na prestação de apoio. Os idosos tendem a viver na mesma terra que os elementos das suas redes ($M = 2,78$), o que aumenta a sensibilidade da rede às variações do indivíduo, assim como, a eficácia e velocidade da resposta em situações de crise (Sluzki, 2007). No geral, são redes duradouras, com uma média de 40,02 anos de relacionamento, o que vai ao encontro da elevada proporção de relações familiares na rede.

Quanto às restantes características, constata-se que são redes essencialmente heterogéneas quanto ao sexo (64,2%) e quanto à idade (54,5%), o que poderá facilitar a rapidez e eficácia de resposta a situações adversas (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007), assim como, a versatilidade de recursos intercambiados.

Após a análise geral das características das redes sociais pessoais importa verificar se estas são influenciadas pelo facto dos idosos pertencerem a famílias unipessoais.

Assim, para as características estruturais, verificámos que existiam diferenças estatisticamente significativas segundo o número de campos relacionais e segundo a proporção das relações familiares, de amizade e de vizinhança na rede. Portanto, os idosos que vivem sós, quando comparados com os que não vivem sós, apresentam maior número de campos relacionais ($M = 1,87$ vs. $M = 1,69$; $p < 0,05$) e maior proporção de relações de amizade ($M = 15,76$ vs. $M = 11,28$; $p < 0,05$) e de vizinhança ($M = 14,12$ vs $M = 5,69$; $p < 0,001$) nas suas redes. Contudo, apresentam menor proporção de relações familiares na rede ($M = 66,31$ vs. $M = 79,64$; $p < 0,001$) do que os indivíduos que não vivem sós.

Tendo em consideração o que foi já anteriormente referido em relação às características sociodemográficas é possível retirar algumas ilações destes dados. As pessoas que vivem sós são essencialmente solteiros, viúvos ou divorciados, ou seja, experienciaram perdas da sua rede social ou, no caso dos solteiros, por exemplo, podem ter optado por viver sós. Em todo o caso, constata-se que têm uma menor proporção de relações familiares, o que poderá ter sido fruto de perdas (viuvez, migração) ou de inexistência ou desinvestimento desde cedo nas suas redes neste tipo de relações (Cabral et al., 2013). O que se constata é que, talvez numa tentativa de colmatar a ausência de relações familiares, os indivíduos procuraram mais o apoio de amigos e vizinhos, o que incrementa, por sua vez, o número de campos relacionais, tornando as redes mais heterogéneas nesta subamostra.

Não se verificam diferenças significativas quanto ao tamanho da rede dos indivíduos, contrariando o identificado por Cabral et al. (2012) em que os indivíduos que vivem sós apresentam, na sua maioria, redes interpessoais mais pequenas. Especulando, podemos afirmar que tal situação talvez se deva à ação compensatória do maior investimento em campos relacionais extra-familiares, no estudo de Cabral et al. (2012) identificou-se que as relações de vizinhança aumentam quando há menor centralização nas relações familiares e maior predomínio de relações não familiares, que é o caso dos indivíduos que vivem sós.

Relativamente às características funcionais das redes, verifica-se que existem diferenças significativas em todas as variáveis, exceto para o apoio emocional. Assim, constata-se que as pessoas que vivem sós percebem menor nível de apoio material e instrumental ($M = 2,07$ vs. $M = 2,28$; $p < 0,001$), menos apoio informativo ($M = 2,24$ vs. $M = 2,40$; $p < 0,01$), menos companhia social ($M = 2,21$ vs. $M = 2,36$; $p < 0,001$), menos apoio para aceder a novos vínculos ($M = 1,99$ vs. $M = 2,22$; $p < 0,001$) e menor percepção de reciprocidade de apoio ($M = 3,17$ vs. $M = 3,42$; $p < 0,05$) do que as que não vivem sós.

Ficam assim evidentes as desvantagens funcionais e de recursos a que estão expostas as pessoas que vivem sós, a partir da consistência na menor valorização destes níveis de suporte social. O facto de os idosos viverem sós pode ser reflexo de um envelhecimento bem-sucedido, na medida em que a pessoa terá ainda capacidades físicas e autonomia para se autocuidar, mas tem sido associado a um aumento na suscetibilidade dos idosos a doenças e a défice de assistência adequada (Camargos e Rodrigues, 2008). Tendo em conta que as famílias unipessoais têm essencialmente redes com amigos e vizinhos e não familiares pode também contribuir para explicar estas evidências, uma vez que os não familiares podem eventualmente estar dispostos a dar apoio emocional mas no que respeita ao apoio material e instrumental, informativo e companhia social não sentem talvez a obrigação de auxiliar o idoso neste sentido, potenciando situações de suporte mais desfavoráveis.

Quanto às características relacionais-contextuais das redes sociais pessoais dos inquiridos, verifica-se que as pessoas que vivem sós referem um contacto mais esporádico com os elementos que compõem a sua rede do que aqueles que não vivem sós ($p < 0,005$), no geral, referem ter contacto semanalmente ($M = 2,36$) e os que não vivem juntos algumas vezes por semana ($M = 2,08$). Além disso, têm tendência para uma maior dispersão geográfica do que aqueles que não vivem sós ($M = 3,16$ vs $M = 2,68$; $p < 0,01$). Quanto à durabilidade da relação não se evidenciam diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,891$). No estudo efetuado por Cabral et al. (2013) são os indivíduos que vivem sós que apresentam menor frequência de contactos, estes serão essencialmente indivíduos solteiros ou divorciados que perderam o

contacto com os familiares, colocando-os numa situação de maior fragilidade emocional, contribuindo para maiores sentimentos de solidão.

Quando estamos perante uma família unipessoal facilmente se presume que existe isolamento social, sendo este apontado como um factor de risco importante para a solidão (Cabral et al., 2012). Contudo, os sentimentos de solidão estão também presentes entre indivíduos que vivem em coabitação, ou seja, apenas por viverem sós não significa que se traduza em solidão, mas o facto de existir uma ausência de proximidade ou intimidade já é fortemente associado à solidão (Cabral et al. 2012). Assim, foi analisada a correlação existente entre a solidão percebida e as características da rede social pessoal, entre os sujeitos que vivem sós.

Constata-se que existem correlações fracas e inversamente proporcionais entre a solidão e as características estruturais relacionadas com o tamanho, com as relações familiares e com a proporção destas na rede, o que significa que quanto maior o tamanho da rede e a proporção de relações familiares menor será o nível de solidão percebido. Entre os idosos a causa mais comum para viverem sós relaciona-se com as perdas verificadas nas suas redes familiares íntimas, como a perda do cônjuge (Cabral et al., 2013). Contudo, verificamos que o facto de apresentarem mais elementos nas suas redes, com papel de destaque para os familiares, contribui para diminuir os sentimentos de solidão tão associados ao viver só (Cabral et al., 2013). Já com a proporção das relações de vizinhança esta correlação é positiva, percebendo maiores níveis de solidão os que apresentaram maior representação dos vizinhos nas suas redes. Isto pode dever-se ao facto de pessoas com maior proporção de vizinhos terem menos familiares, sendo talvez esta característica que está associada a maiores níveis de solidão e não tanto o peso das relações de vizinhança na rede ou permite afirmar que a vizinhança talvez não seja valorizada pelos inquiridos como contentora dos sentimentos de solidão. As relações familiares, se próximas, funcionam como factor protetor e preventivo da solidão, depressão e promovem a qualidade de vida entre os idosos (Teixeira, 2010). Também Paúl (2005) defende que as redes de suporte social estão fortemente associadas à qualidade de vida dos idosos em todos os domínios. Desta forma, consideramos ser possível o idoso manter a sua independência e autonomia vivendo na sua casa sem se sentir só, apenas precisa de sentir o apoio por parte dos elementos da sua rede, mesmo que à distância ou sem interação quotidiana.

Para o total da amostra em estudo verifica-se, ainda, que o aumento do número de campos relacionais da rede aumenta a solidão dos participantes e que as relações mais estáveis e duradouras ao longo da vida estão associadas a menores níveis de solidão. Pelo que vimos anteriormente, este resultado expressa o anteriormente referido, em que os vínculos familiares,

normalmente mais duradouros, contribuem de forma mais significativa para estabelecer relações de apoio, sendo os filhos e os netos os principais atores, contribuindo para maior bem-estar e envelhecimento bem-sucedido (Cabral et al., 2012).

Quanto às características funcionais, entre as famílias unipessoais, constata-se que há uma correlação significativa e inversa entre o apoio emocional, o apoio informativo e os níveis de solidão, enquanto para o total da amostra se verificam associações significativas em todos os parâmetros do apoio social. Assim, torna-se evidente que quanto melhor a percepção de apoio recebido pelos idosos por parte das suas redes, menor serão os seus níveis de solidão. É já sobejamente reconhecido o papel das redes sociais pessoais para um envelhecimento bem-sucedido (Paúl, 2005), as redes sociais favorecem a obtenção de maior apoio social o que confere proteção relativamente a situações de isolamento e de vulnerabilidade tão presentes entre os idosos (Cabral et al., 2013). Apesar de se ter já verificado que os idosos com famílias unipessoais têm menor percepção de apoio por parte das suas redes, fica agora realçado que mesmo não sendo tão presente, contribui de forma significativa para reduzir os sentimentos de solidão.

Além disso, constata-se que quanto maior a percepção de reciprocidade de apoio, menores os níveis de solidão percebidos pelos idosos que vivem sós. Isto revela que o facto de os idosos sentirem que retribuem o apoio dado pela rede os faz sentir mais ativos e úteis no seu papel social e interventivo, diminuindo a sensação de isolamento social e, por conseguinte, os níveis de solidão (Alarcão e Sousa, 2007).

Através dos nossos dados parece evidente que os idosos com famílias unipessoais, essencialmente solteiros, viúvos e divorciados, apresentam menor percepção de apoio por parte das suas redes, tendo uma maior propensão para sentimentos de solidão. É importante, no entanto, reafirmar que viver só não é sinónimo de solidão desde que a rede social pessoal do idoso mantenha a sua funcionalidade e consiga oferecer o apoio necessário (Cabral et al., 2012). Assim, mais importante que o tamanho das redes sociais pessoais parece ser a qualidade das relações que se estabelecem (Children's, Women's and Seniors Health Branch, British Columbia Ministry of Health, 2004) e a satisfação que os indivíduos sentem em relação a essas ligações, sejam elas familiares, de amigos ou vizinhos (Melo e Neto, 2003 citado por Teixeira, 2010).

De forma a dar resposta a esta problemática social do isolamento associado às famílias unipessoais é fundamental que sejam desenvolvidas estratégias individuais e coletivas de forma a potenciar as redes sociais pessoais dos idosos, promovendo a sua qualidade de vida.

Um estudo qualitativo desenvolvido por Costa (2013) descreve algumas das estratégias desenvolvidas pelos idosos que moram sozinhos para colmatarem sentimentos de solidão. Entre as estratégias destacam-se: 1) comportamento de procura de apoio social, tanto da família, como de amigos e vizinhos; 2) comportamentos de manutenção da atividade e independência, como praticar atividades de lazer; 3) comportamentos em busca de religiosidade. Estas estratégias possuem implícitas algumas das características de intervenções eficazes, nomeadamente, participar em atividades de grupo (grupos de discussão, autoajuda) e intervir em alvos específicos e em maior risco de solidão como as mulheres e viúvos (Cattan e White, 1998 citado por Findlay, 2003), pois as atividades grupais fomentam acesso a novos vínculos. É, ainda, necessário ter em consideração que para que este tipo atividades sejam eficazes nos contextos de intervenção é fundamental englobar os idosos no processo de decisão e planeamento das atividades (Findlay, 2003). O ideal seria uma intervenção no contexto global de residência do idoso mas considerando as suas preferências individuais. Seria assim possível potenciar a sua qualidade de vida, com atividades que são do seu agrado: ouvir música, falar com um amigo, dar um passeio, ter hábitos de escrita ou leitura, ter passatempos, fazer exercício ou rezar.

Consideramos como limitações do presente estudo a dificuldade sentida no decorrer da aplicação do questionário uma vez que, pela sua extensão, se revelou um processo moroso e nem sempre acessível à compreensão imediata dos participantes, por outro lado, tendo em conta que neste estudo nos focámos nas famílias unipessoais, tivemos uma subamostra de 117 indivíduos que pode não espelhar efetivamente a população de idosos que vivem sós.

Quanto a investigações futuras seria relevante abordar de forma mais pormenorizada o ciclo de vida do indivíduo no sentido de compreender a evolução das famílias unipessoais, ou seja, se os idosos vivem sozinhos por escolha própria ou por imposição das perdas na sua rede social pessoal, nomeadamente através de estudos qualitativos com entrevistas aprofundadas sobre a trajectória destes sujeitos. Tendo em conta que o número de famílias unipessoais em Portugal, seria relevante alargar o presente estudo a todo o país no sentido de compreender as implicações de viver só em diferentes contextos e aumentar a reflexão da sociedade acerca desta temática.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, M. e Sousa, L. (2007). Rede social pessoal: do conceito à avaliação. *Psychologica*, 44, 353-376.
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo Veintiuno España Editores.
- Cabral, M., Ferreira, M., Silva, P., Jerónimo, P. e Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Camargos, M. e Rodrigues, R. (2008, outubro). *Idosos que vivem sozinhos: como eles enfrentam dificuldades de saúde*. XVI Encontro Nacional de Estudos Populacionais, Brasil.
- Camargos, M., Rodrigues, R. e Machado, C. (2011). Idoso, família e domicílio: uma revisão narrativa sobre a decisão de morar sozinho. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 28 (1), 217-230.
- Cecilia, T., Glaser, K., Syracuse, D. A. W., Groenou, M. I. B., Grundy, E. (2004). Living Arrangements Among Older People: an overview of trends in Europe and the USA. *National Statistics*. (115): 24-34.
- Chau, F., Soares, C., Fialho, J. e Sacadura, M. (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão, Universidade Católica Portuguesa.
- Children's, Women's and Seniors Health Branch. British Columbia Ministry of Health. (2004). *Social Isolation among seniors: an emerging issue*. Reino Unido: British Columbia Ministry of Health.
- Costa, F. (2013). *Estratégias desenvolvidas pelos idosos para morarem sozinhos*. Programa pós-graduação em Enfermagem, Universidade do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul.

- Daniel, F., Ribeiro, A. e Guadalupe, S. (2011). Em A. Carvalho (Org.). *Solidão e solidariedade: entre os laços e as fracturas sociais* (pp. 73-85). Porto: edições Afrontamento.
- Dias, D., Carvalho, C. e Araújo, C. (2013). Comparação da perceção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16 (1), 127-138.
- Fernandes, H. (2007). *Solidão em idosos do meio rural do concelho de Bragança*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação, Porto.
- Ferreira, A. e Neto, F. (2012). Quem são os mais preconceituosos em relação à idade e os mais sós: jovens, adultos ou idosos? Influência da religiosidade. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1 (2), 115-112.
- Findlay, R. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?. *Ageing & Society*, 23, 647–658.
- Governo de Portugal. (2012). *Programa de ação do ano europeu do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações 2012*. Portugal: Governo de Portugal.
- Guadalupe, S. (2009). *Intervenção em rede – serviço social, sistémica e redes de suporte social*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Guadalupe, S. e Vicente, H. (2012). *Instrumento de Análise de Rede Social Pessoal – Idosos*. [Manual não publicado]. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Instituto Nacional de Estatística (2012). *Censos 2011 resultados definitivos – Portugal*. Portugal: INE.
- Llobet, M., Canut M. e Ávila, N. (2009). Valoración de enfermería: detección de la soledad y del aislamiento social en los ancianos de riesgo. *Gerokomos*, 20 (1), 9-14.
- Narro, N., Rico, M. e Moral, J. (1995). Apoyo Informal y Percepción de la Jubilación. Em J. Rubio, R. Rodríguez, P. Sáez e N. Muñoz (Eds). *Las personas mayores dependientes y el apoyo informal* (pp. 269-296). Baeza: Universidad Internacional de Andalucía.
- Neto, F. A. (1989). Escala de Solidão da UCLA: adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.

- Organização das Nações Unidas. (2005). *Living arrangements of older persons around the world*. Nova Iorque: ONU.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento ativo e redes suporte social. *Revista Sociologia*, 15, 275-287.
- Ramos, J., Menezes, M. e Meira, E. (2010). Idosos que moram sozinhos: desafios e potencialidades do cotidiano. *Revista Baiana de Enfermagem*, (24), 43-54.
- Silva, C. (2012). *O idoso e a institucionalização: o fenómeno da solidão*. Dissertação de mestrado, Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.
- Sluzki, C. (2007). Famílias e redes. Em Fernandes, L., Santos, M. *Terapia familiar, rede e política social* (pp. 95-124). Lisboa: Clempsi.
- Sluzki, C.E. (1996). *La red social: Frontera de la practica sistematica*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Teixeira, L. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Tomassini, C., Glaser, K., Groenou, M. e Grundy, E. (2004). Living arrangements among older people: an overview of trends in Europe and the USA. *Population Trends*, (115), 24-34.
- Wenger, G., Davies, R., Shahtahmasebi, S. e Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing and Society Society*, (16), 333-358.